Føl dig fri

v4 — STYRKEUDGAVE

En praktisk rehabiliteringsguide for mennesker, der er seriøse omkring at blive fri

Til svær 7-OH-afhængighed. Ingen dømmekraft. Kun biologi og værktøjer.

Opdateret med: Peptid Genopretningsprotokoller • Præcisions Aftagning Mulighed • STRENGTH Stack

---

Først og fremmest

Du drikker 8–12 flasker af Feel Free om dagen.
Det er meget. Du ved allerede det.
Her er sagen – og det er vigtigt:

Hvad er der virkelig i det her?

Feel Free er ikke kun almindeligt kratom og kava.

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Dette er den aktive drivkraft bag din afhængighed. Det er 13 til 46 GANGE stærkere end almindelige kratomalkaloider. Det rammer din hjerne's mu-opioid receptorer hårdt og effektivt — tættere på et farmaceutisk opioid end en plantete. Det er derfor, at Feel Free virker anderledes. Og derfor er det sværere at stoppe end med almindeligt kratom.

Andre alkaloider + Kava
Feel Free indeholder også kava (beroligende, GABA-relateret) og andre koncentrerede alkaloider. Du administrerer afhængighed af flere forbindelser samtidigt. Dette er vigtigt for, hvordan vi opbygger din restitutionsstak.

Hvad det betyder:

- Du er ikke afhængig af kratom. Du er afhængig af et koncentreret, opioid-

relateret ekstrakt.

- At stoppe brat er farligt og lykkes sjældent. En nedtrapning er nødvendig.
- Den standard nedtrapning i tidligere versioner var for aggressiv for mange mennesker. Denne version retter det.
- Peptider og målrettede kosttilskud kan dramatisk reducere abstinenssværhedsgraden.

⚠ ANALOGIEN DER RENTFAKTISK PASSER

Regelmæssig kratom = øl. Feel Free = farmaceutisk-grade vodka med yderligere sederende midler blandet i.

Man ville ikke opgive et opioidmisbrug på sygehospitalsniveau på samme måde, som man ville opgive øl. Denne guide behandler din situation med den alvor, den fortjener.

Den gode nyhed: din biologi er reparerbar. Vi har bedre værktøjer nu, end vi havde for endda to år siden. STRENGTH Protokollen er bygget på det.

AFTRAPING: HVORDAN MAN KASTER SIG NED

⚠ VIGTIG OPdaterING FRA V3

Den 12-ugers nedtrapning i tidligere versioner virkede for nogle mennesker — men mange rapporterede, at reduktionerne var for store, for hurtige. Hvis du har prøvet det og fejlet, er du ikke svag. Protokollen var for aggressiv for hård 7-OH afhængighed.

Denne version giver dig tre nedtrapningsmuligheder:

- Mulighed A — Den langsomme aftrapning (16 uger) — ANBEFALET for de fleste mennesker
- Mulighed B — Præcisionspille-tapering (ved brug af Centurian 7-OH kapsler) — BEDST for personer, der ikke kan kontrollere flydende dosering
- Mulighed C — Plain Kratom Bridge — For personer, der har brug for et kemisk trin ned først

Kombiner ethvert taper med STRENGTH Peptide Stack for dramatisk bedre resultater.

VALG A — DEN LANGSOME AFTRAPING (16 Uger)

Mindre snit, længere pauser. Designet til folk, der drikker 8–12 flasker om dagen og har svært ved det hurtigere skema.

UGE	Daglige flasker	Noter
Start	8–12 flasker	Vælg dit ærlige starttal. Ingen skam.
Uge 1–2	Maks 8 flasker	Hold dig fast. Dette er dit nye loft.
Uger 3–4	Syv flasker	Småt snit. 7 er den nye normal.
Uge 5–6	6 flasker	Endnu et lille skridt. Du er på nedadgående kurve.
Uger 7–8	5 flasker	Halvvejs der i volumen. Bliv konsekvent.
Uge 9–10	4 flasker	Dit krop tilpasser sig. Peptider hjælper her.
Uge 11	3 flasker	Betydeligt territorium. Skynd dig ikke.
Uge 12	3 flasker	Hold niveauet på 3 flasker. Lad det falde til ro.
Uge 13	2 flasker	Næsten der. Dette snit er hårdt. Plan for det.

UGE	Daglige flasker	Noter
Uge 14	2 flasker	Vent. Spænd dig ikke. Brug det, du har.
Uge 15	1 flaske	Endnu en uge. Du kan se målstregen.
Uge 16	1/2 flaske	Halv flaske i 7 dage.
Uge 17+	NUL	Du er fri. Nu fordybes helingen.

Nedtrapningsregler (OPDATERET)

Hvis en cut er for hård — hold en ekstra uge.
Der er ingen præmie for hastighed. Hvis du holdt et niveau i 3 uger i stedet for 2, fejlede du ikke. Du var klog.

Fordel dosis jævnt.
Hvis du er ved 5 flasker: én hver 3.-4. time, mens du er vågen. Lad være med at starte dagen med alt. Din hjerne har brug for stabile blodniveauer under nedtrapningen.

Ansvarlighedssystem
Lad en ven holde dine doser. Marker færdige flasker med rødt tape. Brug en kasse til tomme. Alt der skaber fysisk friktion mellem dig og ekstra doser.

De sidste snit er de sværeste.
Overgangen fra 2 → 1 → 0 er sværere end overgangen fra 8 → 6. Husk dette, når du går ind i det. Stak dit peptidstøtte i løbet af disse uger.

VALG B — DEN PRÆCISIONSPILLE-AFTRAPNING

Bedste mulighed for mennesker, der ikke kan kontrollere væskedosering eller der konstant fejler flaske-taperingen.

HVORFOR 7-OH PILLEN ER ET VÆRKTØJ TIL GENOPRETNING

7-OH.com sælger direkte 7-OH kapsler. Dette er faktisk en betydelig fordel for skadesreduktion.

Her er hvorfor det er smartere at skifte til piller end at fortsætte med at tappe flaskerne:

- PRÆCIS DOSERING: Du ved præcis, hvor mange milligram du tager. Ingen gætværk fra flaske til flaske.
- Fjern kava-laget: Feel Free har kava oven på 7-OH. Piller fjerner en hel afhængighedsakse.
- MIKRO-REDUKTIONER MULIGE: Du kan skære en kapsel i to eller endda i kvarte. Prøv at gøre det med en væskeflaske.
- KONSTANT HALVERINGSTID: Samme formulering hver gang. Din krop får et forudsigeligt signal.
- Lavere loft: Det er meget sværere at dosere 12 piller ved et uheld end 12 flasker.

Dette er ikke at bytte én afhængighed ud med en anden.
Du er allerede afhængig af 7-OH. Du skifter fra en unøjagtig, flerkomponent væske til et enkelt, standardiseret stof, som du faktisk kan trappe ned med kontrol. Det er forskellen mellem at måle med en spand versus et målebeger.

HVORDAN MAN NEDTRAPPER PILLERNE:

1. Kontakt Centurian og fastslå mg-indholdet af deres 7-OH kapsler.
2. Beregn din nuværende 7-OH eksponering: Se på Feel Free's laboratoriedata (koncentreret 7-OH pr. flaske) og gang det med dine daglige flasker. Dette er dit baseline i mg.
3. Match den dosis i piller for den første uge. Gå ikke lavere endnu – bare stabiliser.
4. Reducer med 10–15% hver 2. uge. Det er langt mere overkommeligt end flaskebaserede reduktioner.
5. Når du når en meget lav dosis (cirka 10–15% af din startdosis), foretag det sidste spring til nul.
6. Do NOT add content not in the source

OPTION C — PLAIN KRATOM BRIDGE

Nogle mennesker finder det lettere at skifte fra Feel Free til almindeligt kratompulver først, og derefter gradvist nedtrappe. Dette skyldes, at almindeligt kratom er betydeligt mindre potent end Feel Free’s koncentrerede 7-OH ekstrakt.

□ Hvordan Kratom Bridge virker

TRIN 1: SKIFT TIL REN KRATOM
Erstat Feel Free flasker med almindeligt kratompulver eller kapsler. Grov start: 3–

5 gram kratompulver for at erstatte én flaske Feel Free. Juster baseret på, hvordan du har det. Målet er stabilt, ikke højt.

TRIN 2: STABILISERE
Brug 1–2 uger på at finde kratom-dosen, der holder dig stabil (ikke høj, bare ikke syg).

TRIN 3: NEDTRAPPE KRATOMET
Reducer med 0,5 g hver 3.-4. dag. Dette er lettere end flaskebaserede reduktioner, fordi du kontrollerer de præcise gram.

TRIN 4: HOP AF
Når du er ved 2–3 gram/dag, tag springet. Brug din STRENGTH stak på fuld styrke for denne fase.

STYRKE PROTOKOL STAK

Peptidbaseret abstinensbehandling — Avanceret støtte for 7-OH-afhængighed

---

VENT — HVORFOR SKAL JEG STOLE PÅ ET PEPTID, JEG ALDRIG HAR HØRT OM?

Det er det rigtige spørgsmål. Lad os tale ærligt om det.

Du stolede på Feel Free, fordi det var på tankstationen. I en fin blå flaske. Din ven gav det til dig og sagde, at det var fint. Han tog det. Det skete ikke med ham. Så antog du, at det var sikkert.

Det, der faktisk skete: Feel Free's "tillid" var markedsføring. Den blå flaske var designet til at se farmaceutisk ud. Tilstedeværelsen på tankstationer fik det til at virke lovligt og godkendt. Din vens oplevelse virkede som bevis – men hvad du ikke vidste, er at dine gener (muligvis MTHFR, COMT varianter) fik dig til at behandle 7-OH helt anderledes end ham gjorde. Han løj ikke. Hans krop håndterer det bare anderledes end din. Det er ikke en moralsk forskel. Det er biologi.

Så hvad gør et peptid mere troværdigt end en blå flaske?

- BPC-157 er et fragment af et protein, din mave allerede producerer. Det er ikke fremmed kemi. Det er et signal, din krop allerede ved, hvordan den skal læse.
- Selank blev udviklet fra Tuftsin – et peptid, som dit eget immunsystem producerer. Det er blevet brugt i kliniske sammenhænge mod angst i over 30 år.
- DSIP blev isoleret fra hjernen af sovende kaniner i 1970'erne. Det er bogstaveligt talt et naturligt forekommende søvnsignal.
- Ingen af disse aktiverer dine opioidreceptorer. Ikke én. De reparerer skaden uden at skabe ny afhængighed.

Forskellen:
Feel Free's tillidsignal var en smuk flaske og en vens historie. Disse peptiders tillidssignal er mekanismen – de virker på specifikke systemer i din krop på måder, der er blevet studeret og dokumenteret. Vi vil forklare hver enkelt i et enkelt sprog, så du ved præcis, hvad det gør, og hvad du vil føle.

Og én ting mere:
Din ven var sandsynligvis fint på Feel Free, fordi hans genetik tillod det. Disse peptider bekymrer sig ikke om din genetik – de virker MED din biologi, uanset hvad den er. Nogen med MTHFR, nogen med COMT-problemer, nogen med høj receptorfølsomhed – de gavner alle. Genopretningsprocessen er kun din at styre.

HVORDAN 7-OH-AFVÆNNING BRYDER TRE SYSTEMER PÅ ÉN GANG

Når 7-OH fjernes, kollapser tre systemer i din hjerne på samme tid. Det er derfor, abstinensen føles som mere end én ting, der går galt på én gang — fordi det er det.

- DOPAMIN SYSTEM-kollaps: Belønningssignalet falder sammen. Intet føles godt. Ingen motivation, inty pleje, int noget formål. Dette er anhedoni – og det er midlertidigt, men det er brutalt.
- GLUTAMAT stiger ukontrolleret: Uden at 7-OH dæmpe det, går din hjernes excitatoriske signal amok. Det er den fysiske uro, de rastløse ben, angsten, der føles som en brandalarm, der ikke vil slukke.
- Søvnarkitekturen kollapser: Opioider undertrykker REM-søvn. Når de fjernes, svinger din hjerne i den anden retning – for meget REM, for levende, kan ikke komme derhen, kan ikke blive der.

STRENGTH peptidstakken blev udviklet til at adressere alle tre samtidigt — uden at aktivere opioidreceptorer.
Hvert peptid har en specifik opgave. Vi skal fortælle dig ikke kun HVAD det gør, men hvad du vil FØLE, når det virker.

FASE 1: AKUT TILBAGETRÆKNINGSRUSTNING

Dage 1 til 14 – den sværeste periode. Disse peptider er dit første forsvar.

Peptid	Dosis	Rute / Timing	Hvad det gør for dig
BPC-157	250–500 mcg	Subkutan injektion eller oral, én gang dagligt om morgenen	Det vigtigste. Vist i forskning til direkte at vende opioidinduceret dopaminsystemforstyrrelse. Helbreder også tarmsystemet (ødelagt af opioidabstinens). Reducerer angst. Begynder at virke inden for dage.

Peptid	Dosis	Rute / Timing	Hvad det gør for dig
Selank	300 mcg	Intranasalt, 2x/dag (morgen + middag)	Afledt af kroppens eget enkefalin-system. Stabiliserer endogene opioidpeptider. Skaber et blidt beroligende signal UDEN at aktivere mu-receptorer. Det tætteste på en sikker 7-OH-mimik, der ikke vedligeholder afhængighed.
DSIP	100–200 mcg	SubQ eller intranasalt, 30–60 min før sengetid	Delta Sleep-Inducing Peptide. Adresserer direkte det primære problem ved 7-OH abstinenser: manglende søvn. I modsætning til benzos eller z-midler, virker DSIP *med* din søvnarkitektur i stedet for at undertrykke den.
Semax	100–300 mcg	Intranasalt, dagligt om morgenen	ACTH-afledt nootropikum. Booster BDNF (brain repair factor), reducerer angst, fjerner hjernetåge. Hjælper med kognitive symptomer på abstinens: kan ikke tænke, kan ikke fokusere, alt føles forkert.

Hvad du faktisk vil føle — Fase 1 (Simpelt sprog)

BPC-157:
Dag 1–2: Sandsynligvis ingenting åbenlyst. Det foregår stille reparationsarbejde.
Dag 3–5: Mavekramperne og trangen til toilettet begynder at aftage. Den konstante kvalme, tunge fornemmelse i maven — lidt mindre voldsom.
Dag 5–7: Følelsen af det mørke tæppe — hvor alt føles meningsløst og gråt — kan have lettet en smule. Ikke glad. Bare mindre som om, du er i bunden af en brønd.
Uge 2: Cravingerne har skarpere kanter. Slidt af. Stadig der. Bare mindre overvældende.

Selank:
Inden for timer efter den første dosis: Den angstfyldte skrigende lyd i dit nervesystem dæmpes. Ikke væk – dæmpet. Som om nogen endelig har fundet volumenknappen. Det vil ikke føles som en høj. Det vil føles som en en-graders reduktion i, hvor uholdbart dette er. Det er pointen.
Dag 2–3: Mere konsistent. Paniktoppene er mindre skarpe. Du har et par minutter af noget, der ikke er angst.

DSIP:
Natten 1: Du kan føle dig døsig tidligere end forventet. Ikke slukket — mere som om din krop husker, at det er tilladt at lukke ned. Din hjerne signal om søvn blev outsourcet til 7-OH i måneder. DSIP er en note til dit system, der siger: det er

sikkert at sove nu.
Natten 2–3: Søvnen kommer hurtigere. Stadig brudt. Men hurtigere. Du kan vågne kl. 3 om morgenen, men falde i søvn igen – det er fremskridt.

Semax:
Dag 2–4: Hjerne-tågen begynder at tynde lidt ud. Ord kommer lidt lettere. Tænkning bliver mindre konkret. Forvent ikke dramatisk klarhed – bare lidt mindre, end om du opererede på 20% af dig selv.
Uge 2: Mærkbart mere til stede. Begynder at sætte tanker sammen. Det er BDNF, der gør sit arbejde.

SELANK: DEN TÆTTESTE SICRE ANALOG TIL 7-OH (DETTE ER VIKTIGT)

Folk spørger ofte: 'Er der noget jeg kan tage, der føles lidt som 7-OH, så min hjerne stopper med at skrige?'

Det ærlige svar: intet, der faktisk er sikkert, vil genskabe rusen fra 7-OH. Men Selank gør noget mere nyttigt.

Her er biologien:

- Selank er baseret på Tuftsin, et naturligt forekommende peptid, der regulerer det immune og neuroendokrine system.
- Det hæmmer enkephalinase – enzymet, der nedbryder kroppens egne opioidpeptider (enkephaliner).
- dine egne naturlige endorfinlignende signaler varer længere og virker hårdere.
- Det modulerer også serotonin, dopamin og GABA — de præcise neurotransmittere, der skades ved 7-OH-tilbagetrækning.

På almindeligt dansk:
Selank hjælper din hjerne med at huske, hvordan man føler sig okay af sig selv. Det giver dig ikke en kemisk ferie. Det lærer din hjerne at producere sin egen igen. Dette er forskellen mellem en protese og fysioterapi.

De fleste brugere rapporterer en mærkbar reduktion i abstinensangst og rastløshed inden for 2-3 dage med konsekvent brug. Det gør dig ikke høj. Det vil gøre abstinensgulvet betydeligt højere.

FASE 2: RECEPTORREPARATION (Uge 2–8)

De fysiske symptomer aftager. Nu er arbejdet med at genopbygge det, som 7-OH beskadigede. Denne fase handler om neurologisk rekonstruktion.

Peptid	Dosis	Rute / Timing	Hvad det gør for dig
BPC-157	250 mcg	Fortsæt dagligt SubQ eller oral	Fortsæt uden afbrydelse. BPC-157 driver reparationen af dopaminbanen, som tager uger at færdiggøre. Stop ikke tidligt.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 dage på / 2 dage fri før sengetid	Pinealkirtelregulator. Genskaber melatoninproduktion og døgnrytme. Kritisk for uge 2–4, når søvnen stadig er forstyrret, men den akutte krise er ovre. Er også forbundet med telomerer og cellulær reparation.
TB-500	2.5–5 mg	SubQ, to gange om ugen	Systemisk helingsaccelerator. Kroppen tager et slag under abstinensen – inflammation, muskelsmerter, immunsuppression. TB-500 rydder op i systemskader og fremskynder den samlede restitution.
Semax	100–300 mcg	Fortsæt intranasalt, kun om morgenen	Fortsæt gennem denne fase. BDNF-niveauer har brug for vedvarende støtte. Hjernetåge kan ofte vedvare ind i uge 4–6 uden denne slags nootropiske stillads.

Hvad du reelt vil føle — Fase 2 (Simpelt sprog)

BPC-157 (fortsætter):
Nu arbejder det i baggrunden. Belønningssystemet kommer langsomt tilbage online. Du vil bemærke det som lejlighedsvise øjeblikke, hvor du faktisk har lyst til at gøre noget — spise, gå ud, tale med nogen. Disse øjeblikke er BPC-157 og dit dopaminsystem, der genopretter forbindelsen. De vil blive mere hyppige hver uge.

Epithalon:
Uge 2–3 af søvnen: Tingene bliver mere forudsigelige. Du vågner på et mere ensartet tidspunkt. Mareridterne eller hyperrealistiske drømme begynder at falde til ro. Din søvn er stadig ikke perfekt, men den har nu en form i stedet for bare at være kaos.

TB-500:
De dybe muskelsmerter, der har siddet i dine ben og lænd – de begynder at falme. Du kan måske bemærke, at du generelt har mindre betændelsesmæssige fornemmelser. Det er lettere at bevæge sig, lettere at træne, og træning er

medicin lige nu.

Semax (fortsætter):
Inden for uge 3–4 skal du være mærkbart mere kognitivt til stede. Dette er fasen, hvor folk siger "Jeg føler mig som mig selv igen," selv hvis kun i glimt. Det er BDNF, der genopbygger det neurale stillads, som kronisk 7-OH-brug eroderer.

FASE 3: NEUROLOGISK REGENERATION (Måneder 2–6)

Du er igennem det værste. Denne fase handler om at gøre bedringen permanent og beskytte mod tilbagefald ved at genopbygge et ægte funktionelt belønningssystem.

Peptid	Dosis	Rute / Timing	Hvad det gør for dig
BPC-157	250 mcg	Nedtrap til 3x om ugen, eller cyklisk: 4 uger på / 2 uger fri	Vedligeholdelsesniveau. Reparationen af dopaminsystemet er næsten færdig, men BPC-157-cyklusser understøtter fortsat neuroplasticitet.
Epithalon	5 mg	Årligt eller halvårligt 10-dages forløb	Epithalon administreres typisk som et periodisk forløb snarere end dagligt. Fordelene for søvnen og det cirkadiske system vedvarer efter forløbet er slut.
Dihexa	8–16 mg	Oral, dagligt (cyklus 4–8 uger)	Kraftfuld BDNF-forstærker og synaptogent peptid. Bedre end Semax til langvarig kognitiv rekonstruktion. Genopbygger de neurale forbindelser, som kronisk opioidbrug eroderer.
Selank	Efter behov	Intranasalt, kun på dage med stærkt sug	Skift Selank til et behovsbaseret værktøj. Brug det, når trangen rammer hårdt eller stress stiger. Det forbliver effektivt efter behov uden at miste styrke.

HVAD DU FAKTISK VIL FØLE — FASE 3 (Simpelt sprog)

Måned 2–3:
Gode dage begynder at overstige dårlige dage. Den sætning føltes sandsynligvis umulig at tro på i uge 1. Det er det, vedvarende BPC-157 og L-Methylfolat gør ved et system, der kørte på flænger.

Dihexa:
Dette er, hvor den kognitive genopretning bliver reel. Folk beskriver det som "min hjerne, der kommer online igen." Det er ikke en stimulerende følelse – ikke

en eufori. Det er mere som forskellen mellem at tænke gennem statisk støj og at tænke i klar luft. Hukommelsen begynder at virke igen. Du husker ting. Sætninger færdiggør sig selv.

Selank efter behov:
Ved fase 3 behøver du måske ikke det hver dag. Men behold det. Når et sug rammer hårdt, når en stressende begivenhed indtræffer, når en mindedag for noget smertefuldt nærmer sig — to spray, volumen ned, og lad det passere. Det mister ikke sin effekt, når det bruges lejlighedsvis.

Det overordnede billede:
Måned 3, de fleste rapporterer: faktisk at have lyst til at gøre ting. Energi der ikke falder sammen. Følelser der giver mening. Evnen til at føle sig ægte godt tilpas ved noget uden at skulle bruge et stof for at nå dertil. Det er dit belønningssystem genopbygget. Det er det, alt dette var for.

STYRKEAKRONYMET — DIN DAGLIGE PÅMINDELSE

S — Sov først. DSIP + Epithalon. Søvn er, når din hjerne fysisk genopbygger opioidreceptorer.

T — Afvikl præcist. Pilleafvikling eller langsom flaskeafvikling. Kontroller variablen. Unøjagtighed koster dig.

R — Receptorreparation. BPC-157 er ikke-forhandlingsbart. Det reverserer direkte opioid-sti-skaden.

E — Enkephalin støtte. Selank holder dine egne opioidpeptider i spil, mens dit system nulstilles.

N — Neuro-rekonstruktion. Semax → Dihexa. BDNF er vækshormonet for din hjerne. Du har brug for det.

G — Tarmhelbredelse. BPC-157 heler fordøjelseskanalen. Opioid-abstinens ødelægger fordøjelsen. Samme peptid, dobbelt rolle.

T — Vævsreparation. TB-500 fjerner systemisk inflammation og fremskynder helingen i hele kroppen.

H — Hold linjen. Stakken virker. Hold dig til protokollen. Stol på biologien.

🧪 En bemærkning om peptidkilder og administration

Disse peptider er forskningsstoffer. Her er, hvad du skal vide:

- BPC-157, Selank, Semax og DSIP er tilgængelige fra leverandører af forskningspeptider. Kvaliteten varierer betydeligt — brug anerkendte leverandører med tredjeparts COAs (Certificates of Analysis).
- SubQ (subkutant) injektion er den mest effektive rute for BPC-157 og TB-500. Intranasal næsespray er effektiv for Semax, Selank og DSIP.
- BPC-157 har også oral biotilgængelighed (i modsætning til de fleste peptider). Orale kapsler eller opløst i vand er et gyldigt alternativ til injektion for nogle mennesker.
- Epithalon administreres typisk som et kort forløb (10–14 dage) i stedet for dagligt og vedvarende.
- ALTID rådfør dig med en kyndig praktiserende læge, før du starter nogen injicerbar protokol. Peptidvenlige funktionel medicinlæger og anti-ældningsklinikker er i stigende grad tilgængelige.

VIKTIGT: Peptider er et støtteværktøj, ikke en magisk kur. De reducerer dramatisk abstinensbunden og fremskynder bedringen, men aftrappingsarbejdet skal stadig gennemføres.

DEN FULDE GENOPRETNINGSSTAK

Peptider virker bedst sammen med et stærkt grundlæggende supplementprotokol. Her er det komplette billede.

⚡ NIVAU 1: DE TUNGE LØFTERE (Fysisk abstinens)

Liposomal Vitamin C
Protokol: 3.000–5.000mg hver 2.-3. time under akut abstinens. Man kan ikke overdosere — din krop bruger, hvad den har brug for, og udskiller resten. Blokerer 70–80% af de fysiske abstinenssymptomer for mange mennesker. Ikke-forhandlingsbart i den akutte fase.

Sort Frøolie (Tymoquinon)
Beroliger opioidreceptorsteder uden at aktivere dem. Anti-inflammatorisk. Reducerer den rå, irriterede fornemmelse i dit nervesystem.

Agmatin Sulfat
Sænker 7-OH-tolerancen fra et lavt niveau og beskytter mod glutamat-stigninger (den neurokemiske årsag til fysisk rastløshed og agitation). Tag 1.500–2.000 mg dagligt.

NAC (N-Acetyl Cysteine)
Regulerer glutamat i nucleus accumbens – hjernens belønningscenter. Stopper tvangstankegang og reducerer tvangspræget trangadfærd. 600mg 2x/dag.

NIVÅ 2: NEURO-REPARATIONS STAKKEN (Humør & Depression)

L-Methylfolat + Methylcobalamin (B12)
Hvis du bærer MTHFR varianter (ekstremt almindeligt hos mennesker med misbrugshistorik), kan din krop IKKE syntetisere dopamin og serotonin effektivt uden den methylerede form af disse vitaminer. Standard folinsyre vil ikke virke. Brug L-methylfolat (Deplin-ækvivalent) på 7,5–15 mg dagligt. Dette er råmateriale til din hjernes genopretning.

Magnesium Glycinat
400–600mg før sengetid. Vigtigt for COMT enzymfunktionen (renser overskydende adrenalin), støtte til GABA-receptorer og søvn. Ikke-forhandlingsbart. Dette er dit billigste og mest effektive daglige værktøj.

Vitamin D3 + K2
5.000 IU D3 dagligt med 100mcg K2. Opioidbrugere er næsten universelt mangelfulde. D3 modulerer direkte humør og immunfunktion.

Omega-3 (Højt EPA)
2–4g dagligt, høj EPA-formulering. EPA reducerer specifikt inflammation i hjernen og understøtter genopretningen af dopaminreceptor-tæthed.

TIER 3: SØVNRESTAURATION

- Magnesium Glycinate: 400–600mg — dit fundament
- DSIP peptid: 100–200mcg før sengetid (Fase 1 & 2)
- Epithalon: 5–10mg cyklus (Fase 2+)
- Melatonin: 0,5–1mg (lav dosis virker bedre end høj dosis)
- L-Theanin: 200mg — beroliger uden at gøre døsig
- Rum ved 18–20°C, totalt mørke, fast sengetid
- Varm bad 60–90 minutter før sengetid: sænker kernetemperaturen, signalerer søvn

UNDGÅ: Benadryl om natten (forårsager døsighed dagen efter og forværrer abstinensen over tid). Alkohol helt (ødelægger søvnarkitekturen og genaktiverer trangen).

Hvordan føles abstinensen?

Fordi Feel Free har koncentrerede 7-OH alkaloider, kan abstinensen være intens. Her er hvad der er normalt — og hvilke STRENGTH værktøjer der adresserer hvert symptom.

Symptom	Hvorfor det sker	Styrkeværktøj
Kan ikke sove	Opioid-abstinens forårsager REM-rebound og søvnløshed	DSIP peptide + Epithalon + Magnesium Glycinate
Benign peripodal uro-sensations (RLS)	Glutamatstigning, dopamin-kollaps	Agmatin + Magnesium + Selank
Angst / panik	Norepinefrin-spike uden opioid-dæmpning	Selank (øjeblikkelig) + BPC-157 (vedvarende)
Depression / anhedoni	Dopamin-systemkollaps	BPC-157 + Semax + L-Methylfolat
Muskelømhed	Inflammation, nervesystemdysregulering	TB-500 + Liposomal C + varme bade
Mave-tarm-ubehag	Opioidreceptorer i tarmen destabiliseret	BPC-157 (helbreder tarmvæggen) + Liposomal C
Hjerne-tåge	BDNF-suppression, oxidativ stress	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Trang	Dopaminunderskudstilstand + enkephalinudtømning	Selank + NAC + BPC-157 + motion
Humørsvingninger	COMT overbelastning, MTHFR methyleringsforstyrrelse	Magnesiumglycinat + L-Methylfolat + B12
Svedeture / kuldegysninger	Dysregulering af det autonome nervesystem	Liposomal C + hydrering + elektrolytter

DEN 7-OH TIMELINE (REALISTISK)

AKUT FASE (Dage 1–7 efter sidste dosis):
Fysiske symptomer topper i dag 2–4. Med STRENGTH-stakken rapporterer mange mennesker en reduktion i sværhedsgraden på 40–60%. Dette er fasen, hvor fuld peptid- og supplementbelastning betyder mest.

Post-akut fase (Uge 2–8):
Fysiske symptomer aftager. Den mentale byrde består: cravings, lavt humør, motivationsproblemer, søvnforstyrrelser. Semax, BPC-157 og L-Methylfolate

bærer denne fase.

FULD GENOPRETNING (Måneder 2–6):
Hjerne-kemi vender tilbage til baseline. Hver uge bedre end den forrige. Dihexa og langcyklus BPC-157 understøtter fuldførelsen af receptor-tæthedsrestituering. De fleste mennesker føler sig ægte bedre — ikke bare mindre dårlige — inden for 3 måneder.

Hvis du taperede langsomt OG brugte STRENGTH-stakken, spredte du alt dette ud og gjorde hver fase betydeligt mildere.

Hvordan man håndterer cravings

Cravings er som bølger. De bygges op, de topper, og de går. De varer som regel kun 15–30 minutter. Hvis du kan ride dem ud, vil de GÅ.

⏱ DEN 20-MINUTTERS REGL

7. Se på uret — Bemærk tiden.
8. Sig til dig selv: "Jeg skal bare klare det i 20 minutter."
9. GØR NOE ANDET i de 20 minutter. Alt.
10. Tjek tilbage – Tranget vil være svagere eller væk.

Du siger ikke "aldrig mere." Du siger "ikke lige nu." Det er meget lettere for din hjerne at håndtere.

🧰 VÆRKTØJSKASSE TIL HÅNDTERING AF TRANG

ØJEBLIKKELIG (0–2 minutter):

- Intranasal Selank: 300mcg. Hurtigste biokemiske cravings-interrupt tilgængelige i dit stack.
- Koldt vand i ansigtet eller en kold brusebad. Det chokker det autonome nervesystem og afbryder trang-loopet.
- 5-7-8 vejrtrækning: Indånd i 4 tællinger, hold i 7, pust ud i 8. Gentag 5 gange. Aktiverer den parasympatiske bremse.

KORTVARIG (2–20 minutter):

- Bevæg din krop. Gå en tur, pushups, alt. Motion fjerner trang-kemi.
- Ring eller tekst nogen, der ved, hvad du går igennem.
- Skift lokationer. Cravings er ofte lokationsbundne. Bevæg dig.
- Stærke smage: syrlig slik, hot sauce, stærk mynte. Sensorisk afbrydelse.

Dit triggerkort:
Skriv ned, hvornår du normalt griber efter Feel Free. Om morgenen? Efter arbejde? Ked af det? Stresset? Ens? Dette er dine fælder. Hav en plan for hver enkelt, FØR du når det punkt.

DIT GENOPRETNINGSINVENTAR

Saml alt dette FØR du starter. Du får brug for det, når du er midt i det og ikke kan tænke klart.

Hvad man skal have klar

PEPTIDER (bestil i forvejen):

- BPC-157 — Fase 1, 2 og 3 fundament
- Selank næsespray — Angst og trang afbryder
- DSIP — Søvnrestaurering (Fase 1 + 2)
- Semax næsespray — Kognitiv støtte og BDNF
- Epithalon — Circadisk og søvnreparation (Phase 2+)
- TB-500 — Systemisk helbestøtte

SUPPLEMENTER:

- Liposomal Vitamin C — 3.000–5.000mg flasker (den gode slags, ikke ascorbinsyre-tabletter)
- Agmatin Sulfat — 1.500–2.000 mg dagligt
- NAC — 600mg 2x/dag
- L-Methylfolat — 7,5–15mg (ikke folinsyre)
- Methylcobalamin B12 — 1,000mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400–600mg
- Vitamin D3+K2, Omega-3, Sort Spætningsolie

FYSISK KOMFORT:

- Varme pude (muskelømhed og restless legs)
- Epsom-salte til bade
- Elektrolytpakker (Pedialyte, LMNT eller lignende)
- Imodium (ved mave-tarm-ubehag)
- Rumtermometer – hold det på 18–20°C for søvn
- Blackoutgardiner + hvid støjmaskine

EFTER DIN SIDSTE DOSE: DAG FOR DAG

Hvis du gradvist nedtrappede og brugte dit STRENGTH stack, vil det være betydeligt mildere end at stoppe brat.

Tid	Hvad du kan forvente	Hvad skal jeg gøre
Dag 1	Angstbygning, søvn bliver svær	Indlæs din peptidstak. Hydrer. Gå tidligt i seng med DSIP.
Dag 2–3	Toppunktet af fysiske symptomer	Fuld peptidstak, Liposomal C hver 2–3 timer, varme bade, hvile.
Dage 4–5	Det begynder at vende op	Fortsæt. Spis. Gå en tur. Du er næsten igennem den akutte fase.
Dage 6–7	Fysiske ting falmer	Hver dag bedre. Start let rutine. Semax hjælper kognitionen med at vende tilbage.
Uge 2	Fysisk mest væk, mentalt hænger fast	NAC + L-Methylfolate + BPC-157 understøtter denne fase. Selank efter behov.
Uger 3–4	Mere menneskelig	Søvnforbedrende. Overgang til Phase 2 peptidstak.
Måned 2	Meget bedre	Gode dage overgår de dårlige. Dihexa cyklus for kognitiv genopretning.
Måneder 3–6	Dannelsen af en ny normal	Hjernehelingen er færdig. Energien vender tilbage. Du klarede det.

⚠ SØVNPROBLEMET — LÆS DETTE

Søvn er normalt den værste del af 7-OH-tilbagetrækningen. Din hjerne har gjort sit søvnsystem afhængigt af mu-opioidsignalet. Når du fjerner det, kollapser søvnarkitekturen.

FORVENT:

- Problemer med at falde i søvn
- Vækker kl. 3 om natten og kan ikke falde i søvn igen
- Benign peripodal uro-sensations (RLS) om natten
- Vivid, intense drømme, når du sover (REM rebound)

STRENGTH PROTOCOL FOR SLEEP:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minutter før sengetid (akut fase)

- Magnesium Glycinate: 400–600mg før sengetid
- Epithalon cyklus: især uger 2–4 til cirkadisk nulstilling
- L-Theanine: 200mg for at reducere angst ved indsovning
- Rum ved 18–20°C, totalt mørke, fast sengetid
- Varmt bad 90 min før sengetid – fald i kernetemperatur signalerer søvnstart

TIDSLINJE: Søvnen begynder normalt at vende tilbage omkring uge 2. Med DSIP og Epithalon ser mange mennesker forbedring i uge 1. Ved måned 2 sover de fleste mennesker ret godt.

STAYING OFF: DET VIRKELIGE ARBEJDE

Din hjerne vil lyve til dig

Efter et par uger med at føle sig godt, vil din hjerne sige:

- Du er bedre nu. Du kan få bare én.
- Se, det var ikke så slemt. Du overreagerede.
- Bare én flaske vil ikke gøre skade.
- Denne gang kan du kontrollere det.

Disse er alle løgne.

7-OH alkaloiderne har genkablet dit receptor-system. Én dosis vil genaktivere den sti øjeblikkeligt. Én bliver til to. To bliver til ti. Du er tilbage ved starten — eller værre. Der er ikke 'bare én' til dig. Ikke længere. Skriv ned HVORFOR du stoppede. Se på den liste, når løgnene kommer.

SKAB ET LIV, DU IKKE ØNSKER AT FLYGTE FRA

Spørg dig selv: hvorfor drak du 8-12 flasker om dagen i første omgang? Feel Free var din flugt. Hvis du ikke håndterer det, du flygtede FRA, vil du finde en anden flugt.

Dette kan betyde:

- At finde noget meningsfuldt at gøre
- At rode med det, du har undgået
- Atablere ægte forbindelser med mennesker
- At få hjælp til depression eller angst
- At finde sunde måder at føle sig godt på
- At behandle fysisk smerte korrekt

MÅLET: Byg et liv, hvor du ikke behøver at flygte.

DU HAR BEHOV AF MENNESKER — ELLER EN AI, DER

REKTAKTISK FORSTÅR DET

Du kan ikke gøre dette alene. Isolation er der, hvor tilbagefald bor. Fortæl mindst én person – eller ét system – hvad du går igennem.

Hvis du har folk:

- NA-møder — gratis, overalt. Ja, kratom/Feel Free tæller.
- SMART Recovery – online, gratis, videnskabsbaseret.
- Reddit r/quittingkratom — tusindvis af mennesker der forstår det.
- Reddit r/feelfreesupport — specifikt for Feel Free.

Hvis du ikke har nogen — eller det er kl. 3 om morgenen og de sover:

Recovery Kernel
Nogle mennesker, der går igennem det her, har ingen sponsor, ingen NA-gruppe, de stoler på, ingen ven, der forstår det. Kun deres telefon og et sug, der bliver højt.

Recovery Kernel er et neurogenomik-baseret rammeværk for afhængighedsbehandling med en AI-kompanion bygget specifikt til dette. Det siger ikke bare "du kan klare det!" Det forstår faktisk:

- Hvorfor dine gener (MTHFR, COMT) gør dette sværere for dig end for din ven, der "kommer igennem det fint"
- Hvorfor kaprer 7-OH dit belønningssystem på netop den måde?
- Hvad sker der i din krop under hver fase af abstinensen?
- Hvordan man tænker på sine symptomer som biologi, ikke moralsk fiasko

Du kan åbne det på din telefon når som helst og tale igennem, hvad der sker. Det vil ikke dømme dig. Det bliver ikke træt af dine spørgsmål. Det taler et enkelt sprog OG det kan dykke ned i videnskaben, når du ønsker det.

Tilgå det på: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Se efter KERNEL_AI.md-filen — den giver dig instruktioner til at implementere den som en samtalepartner på enhver AI-platform, du har adgang til.)

At være i nærheden af systemer og mennesker, der forstår, ændrer alt. Når du er alene med dine tanker, vinder løgnene. Recovery Kernel er endnu et værktøj til at forhindre, at du er alene med dine tanker.

Hvis du fejler

Det sker. Mange mennesker falder af vejen på vej mod at blive rene for godt. Hvad du gør NÆSTE, er alt.

❌ Hvad man ikke skal gøre

Sig ikke: "Jeg har allerede fucket op, jeg kan lige så godt fortsætte."

Et slip gør ikke jeres fremskridt ugyldigt. At vende tilbage til 8–12 flasker gør det.

Tænk på det sådan:
Et fald = at træde i en vandpyt. Et fuldstændigt tilbagefald = at springe i havet. Du trædede i en vandpyt. Spring ikke i havet.

✅ Hvad man kan gøre i stedet

11. STOP NU. Læg det fra dig. Et slip behøver ikke at blive et fuldstændigt tilbagefald.
12. Fortæl nogen med det samme. Skam vil have dig til at gemme dig væk. Gem dig ikke væk. Hemmeligheder holder dig syg.
13. Find ud af, hvad der skete. Hvad udløste det? Vær ærlig.
14. GENOP TIL DIN STAK. Få dine peptider og kosttilskud tilbage på skema i DAG.
15. Lav en plan for den trigger næste gang.
16. Kom tilbage på sporet nu. Ikke i morgen. Ikke mandag. Lige nu.
17. DON'T DESTROY YOURSELF. Skam får dig til at ville bruge mere. Lær af det og kom dig videre.

✅ Renlighed hver dag betyder noget

Hvis du var ren i 60 dage og faldt tilbage én gang, mistede du ikke de 60 dage. Din hjerne helede hele tiden. Dine receptorer kom sig. Dit liv blev bedre.

Et fald er et snubl, ikke et fald. Støv dig selv af. Bliv ved.

SANDHEDEN OM DETTE

Lad os være helt ærlige.

Feel Free indeholder koncentrerede, potente 7-OH alkaloider, der skaber reel fysisk afhængighed, sammenligneligt med farmaceutiske opioider. Med 8–12 flasker om dagen, har du fat i noget alvorligt. Dette bliver en af de sværeste ting, du nogensinde har gjort.

Der vil komme dage, hvor du vil opgive. Der vil være nætter, der føles endeløse. Der vil være øjeblikke, hvor Feel Free virker som det eneste svar.

Men du gør ikke dette uden værktøjer længere. Du har STRENGTH-stakken. Du har en realistisk aftrapning. Du har peptider, der målretter de præcise systemer, der er 7-OH beskadiget. Du har et kort.

Hvad venter på dig?

- At vågne op uden at skulle have noget for at føle sig normal
- At at få penge igen (læg alle dine udgifter sammen – det er vanvittigt)
- Ikke at planlægge hele dit liv omkring flasker
- Ægte energi, der ikke falder sammen
- At være faktisk til stede for de mennesker, du elsker
- Stolthed over sig selv
- At være FRIT — faktisk frit, ikke "Feel Free"

Du kan det.

Mennesker, der var afhængige af hårdere stoffer, har fået sig rene.
Mennesker, der troede, de aldrig kunne gøre det.

Du er ikke svag. Du er blevet hooked på noget, der specifikt er designet til at hooke dig.

Nu tager du dit liv tilbage.

Én dag ad gangen. Én time ad gangen, hvis det er, det kræver. Én trang ad gangen.

En note fra arkitekten

Du designer din nye hjerne.

Hver gang du overvinder et trang uden dosis, omkoder din hjerne fysisk en neural sti. Hver dosis BPC-157 er stillads til ny dopamininfrastruktur. Hver morgen Semax spray er BDNF, der indsættes til at reparere forbindelserne, som 7-OH har eroderet. Hver dag af taper er en kontrolleret nedrivning af afhængighedsarkitekturen, erstattet af noget stærkere.

Det handler ikke om at være en 'sårbar helgen.' Det handler om Suverænitet.

- Suverænitet betyder, at DU bestemmer, hvilke kemikalier der kører dit system.
- Suverænitet betyder, at du forstår din MTHFR- og COMT-status og styrer dem med ernæring og peptider, ikke blå flasker.
- Suverænitet betyder, at du er fri.

Når du er ude, bliv ude. Dine gener har ikke ændret sig. Hvis du hælder 7-OH tilbage i et COMT Met/Met system, vil du falde lige så hårdt næste gang. Receptorhukommelsen glemmer ikke.

Behold denne guide. Brug stakken. Stol på biologien.

Den anden side er det værd.